



圆台面

美味鱼干

文 / 戴勤锋

据《淮阴风土记》记载,旧时鲋鱼为唐宋贡品,是淡水鱼中的上品。家乡人俗称为“翘嘴鲋鱼”,大的又叫青条;和“桥倒压不死”的白鲢鱼相似,身体侧扁,游动迅速,都是生活在中层水域的鱼类。不同的是鲋鱼比白鲢鱼要大,且是淡水中凶猛的肉食性鱼类。

鲋鱼有多种吃法,一般都以清蒸为主,肉质细嫩可人,其味鲜美至纯。北宋诗人梅尧臣在《糟淮鲋》一诗中说道:“寒潭缩浅濫,空潭多鲋鱼。网登肥且美,糟渍奉庖厨……”梅老先生说的这个糟鲋鱼我没吃过,但看他写的诗可知味道一定不错。家乡的渔民们除了清蒸、红烧,还常常把鲋鱼晒成干。鲋鱼干不仅便于储藏,还是一道独具风味的美食。

做鲋鱼干需要新鲜的鲋鱼,一般都是从河里捕上来后,一拿到家



秋梨养肺宜入饌

家庭菜谱

秋季是咳嗽等呼吸道疾病的高发季节。梨有很好的止咳化痰、清热、润燥的功效,常用来治疗肺燥、肺热咳嗽、小孩咳嗽。梨中富含果胶,有助于消化,通利大便,缓解便秘。下面给大家介绍两种梨做的美食:

【白梨蜂蜜】

大白梨 1 个,蜂蜜 50 克。将白梨去皮核,将蜂蜜纳于梨心中,放入碗中,置笼中蒸熟服食。每日 1-2 次,连续 2-3 天。可润肺止咳、清热化痰,适用于秋燥及肺燥咳嗽。

【雪梨蛋奶羹】

鸭梨 1 个、鸡蛋 1 个、鲜奶半杯、冰糖适量。将鸭梨去皮去核,切成小薄片。将牛奶倒入锅中,放入梨片和冰糖,用小火煮至冰糖溶化、梨片变软,晾凉备用。鸡蛋打散,加入到熬好的牛奶中。盛入盘中,去掉表面浮沫,用保鲜膜覆盖入蒸锅大火蒸 15 分钟左右。取出去掉保鲜膜即可。口感润滑,味道香浓,甘甜爽口。养阴润燥,润肺止咳,滋养胃阴。牛奶、鸡蛋都是优质蛋白、维生素 A、锌等营养素的良好来源,梨富含维生素 C、矿物质,尤其适合小孩肺热咳嗽的辅助治疗。

【罗汉果炖雪梨】

罗汉果 1 个、梨 2 个。罗汉果洗净掰开,梨去皮切小块,放入水中大火烧开,小火炖 20 分钟即可。滋阴润肺,止咳化痰,清咽利喉。可以治疗肺热咳嗽,咽喉肿痛。咽炎患者常食用可以有效缓解症状。

【白果秋梨膏】

白果(鲜)120 克,梨 120 克,莲藕 120 克,甘蔗汁 120 克,山药(干)120 克,柿饼 120 克,核桃 120 克,蜂蜜 120 克。先将白果去膜,芯,秋梨、鲜藕、甘蔗、山药去皮后切碎,捣烂取汁。再把柿饼、核桃仁捣烂如泥。把蜂蜜加适量清水稀释后,加入山药汁和泥膏,搅拌均匀,微微加热,融合后,离火稍凉,趁温将其他汁加入,用力搅匀,瓷罐收藏。每次服 2 汤匙,每日 3-4 次,可常服。具有清虚热,止咳止血的功能,适用于肺结核长期低热、咳嗽、咯血、声音嘶哑、口渴咽干等症。咳嗽咯痰量多者忌服。

梨性寒,容易伤脾胃,造成腹痛、腹泻等症,脾胃虚弱的人不要多吃。 戴汉文

就腌制。做鱼干与做鱼鲞方法有点相似,却是两种不同风味的鱼制品。做鲞一般选用较大的鱼类,如鲤鱼、青鱼等,做鲞时,刀从背部剖开,这是因为大鱼背部肉厚实,不容易腌制入味。鱼鲞要切成鱼肚相连的片状,然后抹上盐用小竹片左右撑开,晾在朝北的风口里阴干。而鲋鱼因为鱼小肉薄,直接刮鳞、刮肚,洗净后抹上盐就可以了。制作鱼鲞或鱼干关键是用盐很有讲究,多了咸得要命,完全失去了咸中有鲜的风味;少了则容易发臭变质。家乡的渔嫂们做鲋鱼干很有经验,我曾看到有个渔嫂先按一定比例调好盐水,再将洗净的鲋鱼放在盐水里泡上一段时间,这样做出来的鲋鱼干,每寸鱼肉咸味均匀。接下来,浸过盐水的鲋鱼要摊放在竹匾里,最好用竹筛,这样底下透风干得快。鱼干和鱼鲞一样都不要暴晒要阴晾,鲋鱼干最好晾在靠近阳光且通风的地方,好天气的话,晾上一星期就可以吃了。

卖鲋鱼干要一看二闻三摸,什么意

思呢?就是先要看一下鱼干颜色,如果鱼身银白,背部青蓝,这肯定是新鲜的;另外掀起鱼肚看一下里面那层黑膜是否除去,有的话吃起来味道发苦。看完鱼后闻一下,新鲜的鲋鱼干除了些许腥味,还有股特有的香味,有如春天河水散发的气息。最后摸一下鱼干,感觉鱼干干而不僵的为好。

鲋鱼干是蒸着吃的,蒸时不要碗,否则上下叠压容易造成生熟不均;最好用盆子平摊,再略洒些黄酒,这样受热均匀,香味十足。好的鲋鱼干咸淡适中,鱼肉可撕成丝;用手撕下一小块,蘸一下镇江香醋细细品味,味道越嚼越鲜。鲋鱼刺多,须细嚼慢咽,但这正是作为下酒菜的乐趣所在。

煮妇经

柿子脱涩四法

石灰水浸泡法。用 1 比 5 的石灰水(待澄清后用)浸泡涩柿子。一周后,涩味清除。

喷洒法。将涩柿子放在陶瓷盆里,喷上白酒(两次即可),三四天后,涩味可清除。

混装法。将涩柿子和熟梨熟苹果等水果混装在容器里,密闭,一周后涩味消除。

温水浸泡法。把新涩柿子浸泡在 50℃ 左右的水中,一天一夜,就可清除涩味。文 / 王永兰

文 / 马科平

做“直蒸”的蒸面皮时,面粉和凉水直接搅拌成面液,用蒸锣蒸制,吃起来绵软爽口。擀面皮则是把发好的面团,用勺子刮出适量,擀成面皮,搽油后一张张擀起放入笼屉蒸制,熟后切成稍宽的条状,擀面皮口感较硬,韧度高。烙面皮也分两种,一种烙好了蒸,另一种蒸好了再烙,相比较蒸好了再烙的吃起来更筋道,烙面皮外焦里嫩,晶莹剔透,有“韧、筋、干、有嚼头、水分少”的风味特点!

吃面皮时,最重要的是调料,油泼辣椒要做得地道,那味儿,辣而不骄,吃了让人直呼痛快,怎么也吃不够。再配上花椒水,大料水,花生碎,芝麻酱等。还有油泼蒜泥,新鲜的蒜头放进碗里,随意捏盐,加五香粉,捣碎油泼,再炆香醋倒入,这时,浓郁的香味四处弥漫。

配菜也有讲究,春天时用苜蓿、野菜、青菜、小芹菜、笋丝等;夏天时用黄瓜丝、豆芽、豆角、豇豆等,再把洗出蒸熟的海绵一样厚道有弹性的面筋,手撕或刀切,撒在碗里,与时令鲜菜、洁白柔软的面皮搅拌在一起,赏心悦目,好看好吃。

扶风面皮独具魅力,深受当地人喜爱。绿的青菜,白的面皮,红的辣油,看一看,色香味全,勾人馋虫;闻一闻,浓郁清爽,味美可口;吃一吃,又辣又香,满口生津,大人小孩个个吃得头上冒汗,嘴唇上沾满了油辣子,心里却美滋滋的,脸上笑得像花儿一样灿烂。



本版选图:晓璐

药膳房

秋冬水果的另类吃法

文 / 汤小小

秋冬季节是水果最丰盛的时候,梨、橘子、香蕉、菠萝……排着队上市,不仅外表好看,而且价格便宜。但是,秋冬季节天气转凉,吃多了肠胃受不了。这时,我们不妨换一种吃法,不仅更美味,也更养生。

【烤香蕉】

大家都知道,香蕉有通便作用,吃法也很简单,三下五除二剥下皮,就可以享受美味了。其实,除了生吃,还可烤着吃,整只香蕉带皮放在清水里洗净,然后用微波炉烤 3 分钟,香味弥漫,热气腾腾,不仅暖胃,口感也更绵甜,而且有排毒作用,经常吃烧烤的人吃一些烤香蕉,可降低患癌的风险。记住,烤香蕉一定要连皮一起吃,对治疗痔疮有一定疗效。

【煮甘蔗】

秋冬季节多吃甘蔗有补水的作用,皮肤干燥的人应该多吃,但甘蔗太硬,经常会让口腔伤痕累累,那就换一种吃法吧。甘蔗去皮,切成段,和梨、荸荠一起冷水下锅,煮 40 分钟左右,煮出来的水味道清甜,是秋冬季节最好的饮料,且具备效用价值哦,有滋阴养肺、提高食欲的功效。

【蒸菠萝】

很多人都喜欢吃菠萝,它不但能开胃,还能有效治疗便秘,但是,它同时也是把双刃剑,不仅会酸倒牙齿,引起口腔溃疡,还极易引起过敏。我们不妨做个菠萝盅吧,把整只菠萝去皮,中间挖空,塞进糯米和红枣,放在蒸笼上蒸一个小时候。米香夹着菠萝香,酸酸甜甜,味道特别好,而且,不用担心过敏,可以尽情地吃个饱,它可是有健脾胃的作用哦。

【泡橙子】

橙子富含维生素 C,开胃,通便,是很多人喜欢的水果,但橙子性凉,秋冬季节不适宜生吃。泡橙子茶是个不错的选择,把橙子切片泡水,加点蜂蜜,酸酸甜甜的,帮助消化,工作间隙泡上一杯,既暖胃,还能缓解紧张和焦虑情绪。也可将橙皮煮水喝,是不错的饮料,饭前喝一杯,能增进食欲,软化血管。

【炖榴莲】

榴莲是水果之王,富含多种维生素,但是,很多人根本受不了它的味道,而且生吃的话,容易引起干燥流鼻血,秋冬人体本来就干燥,怎能雪上加霜?用它炖鸡汤,一切问题则都迎刃而解,将榴莲和鸡、姜、红枣、核桃仁一起下锅,大火烧开后改用文火慢慢炖,炖出来的汤滋补养生,而且去除了榴莲的干燥,不用担心流鼻血,当然,也没有那么浓烈的榴莲味了。